Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Mai - Iunie 2022
Se distribuie gratuit
Nr. 231 - 232

„Noi Îl iubim,
pentru că El ne-a
iubit întâi.“
(Ioan 4:19)

Editorial

Guvernul a aprobat transpunerea în legislația internă a cerințelor europene de accesibilitate aplicabile produselor și serviciilor

de *Lavinia Elena Niculicea*

Guvernul a aprobat joi, 28 aprilie 2022, transpunerea în legislația internă a cerințelor europene de accesibilitate aplicabile produselor și serviciilor. Bancomatele, automatele pentru bilete ori serviciile de comunicații electronice vor trebui accesibilizate din 2025, anunță Ministerul Muncii și Solidarității Sociale (MMSS), într-un comunicat de presă.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Ioan Man - un talentat muzician, care... - pag. 3
Care este rostul vieții mele pe pământ? - pag. 4
Nu amâna niciodată! - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Am supraviețuit unui AVC - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

continuare din pag. 1

„Guvernul a aprobat transpunerea integrală a Directivei (UE) 2019/882 a Parlamentului European și a Consiliului din 17 aprilie 2019 privind cerințele de accesibilitate aplicabile produselor și serviciilor. Accesibilitatea clădirilor, transporturilor, produselor și serviciilor, inclusiv serviciile bazate pe web și a tehnologiilor informației și comunicațiilor, reprezintă o condiție prealabilă pentru participarea egală la viața comunității și pentru o viață independentă”, se arată în comunicat.

Conform Directivei (UE) 2019/882 privind cerințele de accesibilitate aplicabile produselor și serviciilor, cererea de produse și servicii accesibile este ridicată și se preconizează că numărul de persoane cu dizabilități va crește semnificativ. Un mediu în care produsele și serviciile sunt mai accesibile contribuie la o societate mai favorabilă incluziunii și facilitează o viață independentă pentru persoanele cu dizabilități.

Cerințele de accesibilitate naționale diferă în prezent de cele ale statelor din Uniunea Europeană, atât în ceea ce privește domeniul de aplicare, cât și la nivelul detaliilor, iar aceste diferențe afectează negativ competitivitatea și creșterea, din cauza costurilor suplimentare suportate pentru elaborarea și comercializarea unor produse și servicii accesibile pentru fiecare piață națională.

Potrivit MMSS, transpunerea Directivei UE în legislația românească va asigura buna funcționare a pieței interne, pentru a pune capăt fragmentării pieței de produse și servicii accesibile, pentru a crea economii de scară, pentru a facilita comerțul transfrontalier și mobilitatea, dar și pentru a ajuta operatorii economici să își concentreze resursele asupra inovării, în loc să utilizeze aceste resurse pentru acoperirea cheltuielilor generate de legislația fragmentată din Uniune.

Astfel, potrivit actului normativ aprobat de Guvern, trebuie reglementate următoarele produse introduse pe piață după 28 iunie 2025:

- sisteme hardware de uz general destinate consumatorilor și sisteme de operare pentru aceste sisteme hardware;
- echipamente terminale destinate consumatorilor dotate cu capacități informatice interactive, utilizate pentru servicii de comunicații electronice;
- echipamente terminale destinate consumatorilor dotate cu capacități informatice interactive, utilizate pentru accesul la serviciile mass-media audiovizuale;
- e-readere.
- terminale de plată pentru autoservire.

Totodată, vor trebui asigurate condiții de accesibilitate următoarelor terminale pentru autoservire destinate furnizării de servicii, introduse pe piață după 28 iunie 2025:

- bancomate;
- automate pentru bilete;
- automate de check-in;
- terminale pentru autoservire interactive care furnizează informații, exceptând terminalele instalate drept componente integrate ale vehiculelor, aeronavelor, navelor sau materialului rulant.

În ceea ce privește serviciile furnizate consumatorilor, vor trebui accesibilizate, după 28 iunie 2025, următoarele:

- servicii de comunicații electronice, cu excepția serviciilor de transmitere utilizate pentru furnizarea de servicii între dispozitive (machine-to-machine);
- servicii care oferă acces la servicii mass-media audiovizuale;
- servicii bancare destinate consumatorilor;
- cărți electronice și software dedicat;
- servicii de comerț electronic.

De asemenea, alte domenii de aplicare se pot referi la serviciile de transport aerian, feroviar, maritim și cu autobuzul pentru pasageri, cu excepția serviciilor urbane și suburbane de transport, precum și a serviciilor regionale de transport:

- site-uri web;
- servicii integrate pe dispozitive mobile, inclusiv aplicații mobile;
- bilete electronice și servicii electronice de emitere a biletelor;
- furnizarea de informații privind serviciul de transport, inclusiv informații de călătorie în timp real.

Un alt domeniu de aplicare se referă la preluarea comunicațiilor de urgență către numărul european unic pentru apeluri de urgență 112.

Directiva (UE) 2019/882 cuprinde o serie de măsuri tranzitorii potrivit cărora statele membre pot să prevadă că terminalele pentru autoservire utilizate în mod legal de către furnizorii de servicii pentru furnizarea de servicii înainte de 28 iunie 2025 pot să fie utilizate în continuare pentru furnizarea de servicii similare până la sfârșitul duratei lor de viață economică utilă, dar nu mai mult de 20 de ani după intrarea lor în uz.

Fără a aduce atingere acestei măsuri, statele membre prevăd o perioadă de tranziție care se încheie la 28 iunie 2030, în care furnizorii de servicii pot continua să își furnizeze serviciile, utilizând produsele pe care le-au folosit în mod legal pentru a furniza servicii similare înainte de această dată.

Contractele de furnizare de servicii convenite înainte de 28 iunie 2025 rămân valabile fără modificări până la expirare, dar nu mai mult de cinci ani de la respectiva dată.

continuare în pag. 17

Ioan Man

un talentat muzician, care nu s-a lăsat doborât de greutățile vieții, chiar dacă este nevăzător

Lavinia Elena Niculicea

Ioan Man, în vârstă de 36 de ani, este un talentat muzician, care nu s-a lăsat doborât de greutățile vieții, chiar dacă este nevăzător. El a absolvit liceul special pentru deficienți de vedere și Academia de Muzică „Gheorghe Dima", din Cluj-Napoca, secția Pedagogie muzicală. Ioan este compozitor, orchestrator și interpret în trupa „Regal Transilvan". În 2012, a participat la show-ul X Factor, unde a impresionat juriul și publicul cu vocea și sensibilitatea sa. Pe lângă muzică, Ioan mai are și alte hobbi-uri: ciclism, înot, role, călătorii, lectură, fiind pasionat de tot ce înseamnă tehnologie asistivă.

Ioan Man se consideră o persoană sociabilă, căreia îi place mult să-și facă prieteni noi și să descopere oameni noi. Muzica reprezintă totul pentru el: e pasiune, viață, meserie. A descoperit-o la o vârstă foarte fragedă, când avea 4 ani, și părinții i-au cumpărat un pian de jucărie. Și de acolo a început totul.

În ciuda deficienței de vedere, Ioan s-a ambiționat să creadă în visurile lui, reușind prin voință și pasiune să aibă acces la o educație potrivită.

Ioan povestește că experiența sa de student cu dizabilitate a fost într-o oarecare măsură dificilă, dar frumoasă. La început, profesorii și colegii au fost reticenți. Nu știau cum trebuie să interacționeze, să se poarte, dar, cu trecerea timpului au înțeles că el este la fel ca ei și și-au schimbat atitudinea, iar lucrurile au luat o turnură frumoasă.

„În primele luni a fost ciudat. Foarte ciudat, fiindcă veneam dintr-o altă lume. Cei 12 ani de școală au fost între ai mei, adică între nevăzători. Și când am ajuns în facultate mi-a fost puțin dificil să găsesc soluții pentru a învăța, pentru a-mi da examenele, în acomodarea cu noile clădiri și așa mai departe. Dar având parte de un colectiv minunat, atât ca profesori, cât și colegi, m-am obișnuit și lucrurile au decurs de la sine", mărturisește Ioan.

Întrebat cât de greu este pentru o persoană cu deficiențe de vedere să se descurce în societatea noastră, să obțină un job, Ioan a răspuns: *„Depinde de voința fiecăruia. Trebuie să ne cunoaștem foarte bine limitele și în funcție de asta ne vom stabili și gradul de dificultate în ceea ce privește adaptarea la societatea din jur. Trebuie să conștientizăm că societatea românească suferă de „handicapul" neinformării și refuzului de a se „informa". În ceea ce privește jobul, eu am reușit să-mi găsesc în domeniu. Lucrez cu o trupă de muzicieni profesioniști, Regal Transilvan, cu care cânt la evenimente private".*

Ioan afirmă că, în ultima perioadă, din cauza pandemiei, activitatea sa muzicală a cam stagnat, însă nu a încetat să păstreze legătura cu publicul. A postat pe canalul lui de youtube diferite coveruri care îl caracterizează și în care crede. A făcut tot posibilul să-și țină fanii conectați la muzica bună și de calitate.

Ioan consideră că cele mai mari obstacole cu care s-a confruntat au fost ignoranța celor din jur și lipsa acestora de cooperare, însă le-a depășit, prin detașare, concentrare pe lucruri pozitive și perseverență.

„Îți dau un exemplu: Eu călătoresc foarte des cu autocarul de la Pitești la Cluj și uneori vreau să merg la baie. De fiecare dată când am rugat pe cineva să mă însoțească până la ușa băii, pur și simplu a plecat de lângă mine. Cum depășesc astfel de momente? Pur și simplu mă gândesc la altceva și încerc să îmi creez strategii de a fi cât mai independent", spune Ioan.

Muzica i-a dat aripi să zboare cât mai sus și putere de a-și depăși limitele. Participarea la X Factor i-a adus o serie de transformări, atât din punct de vedere uman, cât și profesional.

„În urma participării la X Factor, viața mi s-a schimbat în bine. După show, mi-am dat seama că mi-am depășit limitele pe alocuri, că sloganul după care mă ghidez în viață, „Dacă vrei poți", mă caracterizează cel mai bine. Show-ul X Factor mi-a deschis uși și mi-a oferit noi oportunități de dezvoltare atât profesională, cât și personală. Mă pot considera câștigător la mai multe capitole în ceea ce privește participarea la acest show: curaj, creșterea stimei de sine, și nu în ultimul rând, dezvoltarea continuă a imaginii de artist", explică Ioan.

„Știu cine sunt și cum sunt. Dacă mă placi și mă accepți bine. Dacă nu: Bye-bye! Sunt foarte puține chestii care mă afectează, cum ar fi expresii de genul: «Vai, săracu'», «Doamne, ce viață!» și așa mai departe, dar și astea au cam început să mă afecteze puțin spre deloc", adaugă Ioan.

Ioan a reușit să-și împlinească visurile, deoarece a avut alături oameni care i-au văzut potențialul și i-au „hrănit" dorința de a reuși, oameni care i-au devenit mentori, precum fami-

continuare în pag. 19

„Biblia rămâne cea mai citită carte. Tu ai citit-o?”

Care este rostul vieții mele pe pământ?

Nicu Butoi

Povestea neverificată a morții unor copii care au fost bine îngrijiți, dar nu au fost niciodată atinși, mângâiați sau iubiți a propagat teoria că se poate muri din lipsa dragostei, în ciuda îngrijirii.

Dacă privim însă mai atent experiența umană istorică și cea personală, constatăm că nu neapărat lipsa dragostei ucide, ci, mai degrabă, lipsa sensului sau a rostului.

Greu de crezut că deținuții închisorii comuniste din Sighet, pe care am vizitat-o recent, au experimentat vreun fel de dragoste de-a lungul anilor de tortură, mizerie și ură de nedescris pe care le-au îndurat acolo. Poate nu au avut parte nici măcar de o clipă de dragoste, dar era ceva care îi ținea în viață și îi făcea să reziste inumanului. Era sensul. Ei se aflau acolo pentru o cauză și erau fericiți și binecuvântați fi indcă sufereau pentru un scop, sufereau având în minte fericirea altora.

Marea și primordiala întrebare de pe chipul fiecărei ființe umane care a călcat vreodată pe această planetă nu este dacă cineva este iubit sau nu, deși aceasta constituie o nevoie profund umană și o cauză a suferinței prezente astăzi în multiple forme. Marea întrebare este următoarea: Care este rostul existenței mele pe acest pământ? Se bucură cineva de mine, fac eu pe cineva fericit, e nevoie de mine, am un loc rezervat în viața oamenilor, o lucrare pe care numai eu o pot face oamenilor, spre fericirea celui sau a celor de lângă mine? Înspre fericirea celui sau a celor de lângă mine? În cuvinte simple, am pentru cine și pentru ce trăi?

Se poate muri din lipsa dragostei, în ciuda îngrijirii.

În opinia lui Viktor Frankl, deținutul slab și neputincios supraviețuiește lagărului nazist nu pentru că are acasă o fată handicapată care îl iubește, ci tocmai pentru că iubirea pe care i-o poartă acesteia este singura cale prin care ea poate supraviețui. El devine astfel dorit și necesar, de neînlocuit în această relație. A fi iubit nu iubit nu este deci un scop în sine, ci doar confirmarea că, undeva, cineva se bucură de tine și că poți face pe cineva fericit.

Atunci când, prin suferința sau chiar moartea ta, lupți împotriva suferinței și a morții celui iubit, semnificația suferinței sau a morții tale se schimbă radical.

CEA MAI UCIGĂTOARE SUFERINȚĂ

S-a spus că singurătatea este ucigătoare pentru om și aparent așa este. Totuși nu singurătatea este cel mai ucigător blestem din viața unui om, ci inutilitatea în singurătate. Inutilitatea face singurătatea ucigătoare. Chiar și dragostea care ți se arată pare a fi milă atunci când trăiești simțământul inutilității. Lungii ani de singurătate și părăsire nu l-au putut ucide pe Richard Wurmbrand și pe nenumărați alții ca el, nu pentru că singurătatea nu este ucigașă, ci datorită faptului că singurătatea lor avea un rost înalt și era legată în taină de fericirea oamenilor pentru care sufereau.

Oamenii de care „lumea nu era vrednică“ au îndurat această singurătate înfricoșătoare și au supraviețuit miraculos nu datorită vreunei abilități speciale pe care ar abilități speciale pe care ar fi avut-o, ci tocmai datorită acestui rost și datorită sensului pe care l-a căpătat singurătatea lor.

Așadar, marea întrebare a vieții este legată nu de confort, ci de rost. De ce și pentru ce mă găsesc eu aici? Care este rostul existenței sau al luptei mele? Este acțiunea mea justificată și convingătoare? Care sunt roadele și intenția sudorii sau suferinței mele?

Ioan Botezătorul nu s-a clătinat niciodată în fața săbiilor sau sulițelor romane, dar s-a clătinat „ca trestia în vânt“ în fața hidoasei umbre a inutilității pe care i-o sugera zidul rece și umed al închisorii. În singurătate și aparentă uitare, simțământul inutilității naște îndoiala nu doar cu privire la tine, dar și cu privire la înțelepciunea și dragostea lui Dumnezeu. Îndoiala începe să dea târcoale ca o fiară de pradă: „Tu ești Acela sau să așteptăm pe altul?“ (Matei 11:3)

Oameni întreprinzători și plini de viață și succes în activitatea lor se ofilesc, și în multe cazuri mor, atunci când se pensionează sau când sunt îndepărtați din slujba lor. Inutilitatea omoară mai sigur decât orice altă suferință. Un copil crește descurajat și intimidat dacă nu înțelege că viața lui este de folos, dorită și prețuită și că el face pe cineva fericit. Simțământul inutilității grăbește sfârșitul nenumăratelor persoane care cred că moartea rămâne singurul loc în care se pot ascunde de el.

Degradarea este și mai profundă atunci când vorbim de inutilitatea voită. Ea este catalogată ca parazitare și este văzută ca o plagă, dar este, de fapt, o aspră autopedepsire, o deplorabilă batjocorire de sine și o suferință însoțită de o mizerie sufletească de nedescris, care nu de puține ori conduce la sinucidere. Amploarea fenomenului a atins cote înfiorătoare și de neimaginat.

“Soluția pentru situațiile „fără soluție”

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

Sinuciderea nu este şi nu constituie niciodată o soluţie. Totuşi, deşi actul sinucigaş nu va putea nicicând să capete justificare, el are totuşi loc sub ochii noştri. Indiferent câte cauze ar fi invocate, în realitate cauza se află în deşertul ars al inutilităţii şi se rezumă la întrebarea: „Pentru ce să mai trăiesc?". Simţământul acesta, cu toată cohorta lui de suferinţe şi consecinţe, nu ocoleşte pe nimeni.

Omul nu a fost creat pentru a fi inutil şi, de aceea, el nu poate supravieţui acestei otrăvi care înseamnă de fapt desfiinţarea omului ca om.

Ieremia se întreba: „Pentru ce am ieşit din pântecele mamei ca să văd numai suferinţă şi durere şi să-mi isprăvesc zilele în ruşine?" (Ieremia 20:18) Profetul Ilie îşi cerea, la rândul său, moartea: „Destul! Acum, Doamne, ia-mi sufletul, căci nu sunt mai bun decât părinţii mei." (1 Împăraţi 19:4) Şi Petru, după actul nesinceritătii sale, a ieşit din curtea templului şi dorea să moară.

Este important de subliniat că simţământul Este important de subliniat că simţământul devastator al inutilităţii nu poate fi impus din exterior. El se poate ridica doar din interior, iar asta reiese din cuvintele atribuite doamnei Roosevelt, potrivit cărora „nimeni nu te poate înjosi fără consimţământul tău". (Este interesant dacă cineva îţi spune că eşti regina Angliei râzi, dar, dacă te face nemernic te superi şi cazi pe gânduri.) Nimeni, nici Dumnezeu, nici Diavolul, nu poate intra dacă nu deschizi uşa. Şi uşa se deschide numai din interior.

Dar, dacă am deschis uşa în faţa simţământului inutilităţii, al lipsei de rost sau sens, dacă suferinţa a cuprins ca un cancer întreaga noastră fiinţă, dacă „sufletul ne este doborât în ţărână de mâhnire, trupul nostru este lipit de pământ" (Psalmii 44:25), dacă avem „duhul doborât de întristare" (Proverbele 18:14), este timpul să-l cerem lui Dumnezeu experienţa despre care Mântuitorul vorbeşte prin Isaia: „Domnul Dumnezeu Mi-a dat o limbă iscusită, ca să ştiu să înviorez cu vorba pe cel doborât de întristare. Îmi trezeşte în fiecare dimineaţă urechea să ascult cum ascultă nişte ucenici." (Isaia 50:4)

Sinuciderea nu este şi nu constituie niciodată o soluţie.

Ce are Dumnezeu de spus despre rostul nostru

Când începem să ascultăm „cum ascultă nişte ucenici", suntem pregătiţi ca Dumnezeu să ne explice rostul existenţei noastre, care a stat la baza creării noastre. Dumnezeu lucrează întotdeauna după un plan: „după planul pe care-l alcătuise în Sine Însuşi" (Efeseni 1:9), „după planul veşnic pe care l-a făcut în Christos Iisus, Domnul nostru" (Efeseni 3:11). Care a fost planul lui Dumnezeu cu viaţa noastră? Ce a intenţionat El sau ce a avut în minte atunci când ne-a dat viaţă?

Cartea Purpose Driven Life (Viaţa condusă de scopuri), semnată de Rick Warren, este probabil una dintre cele mai cunoscute şi citite cărţi ale epocii noastre. Concluzia lui Warren însă, că „omul ar fi fost creat pentru plăcerea lui Dumnezeu şi că primul scop al existenţei mele este acela de a oferi închinare", mi-a lăsat un sentiment de neîmplinire. Trebuie să mai fi e ceva de mare însemnătate şi de mai stringentă necesitate pentru mine.

Sunt cum nu se poate mai fericit că sunt „plăcerea lui Dumnezeu" şi cred că cele mai frumoase cuvinte care au fost rostite vreodată au fost cele spuse despre Iisus: „Şi din ceruri s-a auzit un glas care zicea: «Acesta este Fiul Meu preaiubit în care Îmi găsesc plăcerea.»" (Matei 3:17). Totuşi nu cred că acesta este scopul lui Dumnezeu pentru noi, ci mai degrabă expresia simţămintelor Sale înalte, însă în niciun caz un scop.

Dragostea lui Dumnezeu nu are scopuri, ci doar expresii, şi noi suntem una dintre ele: „Dragostea… nu caută folosul său…" (1 Corinteni 13:5) Chiar libertatea de a accepta sau nu dragostea lui Dumnezeu este în ea însăşi o expresie a dragostei Lui nu se poate vorbi de dragoste fără libertate deplină. Gândurile acestea fac să se nască în noi un izvor de dragoste pentru Cel care ne-a adus în lume: „Noi Îl iubim, pentru că El ne-a iubit întâi." (1 Ioan 4:19)

Aşadar, dacă aş fi întrebat de copiii mei care este rostul vieţii lor pe pământ şi de ce le-am dat viaţă, tot ce aş putea spune este că s-au născut din dragoste şi pentru dragoste. Cuvintele „atât de mult a iubit Dumnezeu lumea" pot fi aplicate retroactiv la crearea lumii, când Dumnezeu s-a bucurat de crearea făpturilor Lui şi bucuria aceasta l-a adus odihnă.

Mi-L imaginez pe Dumnezeul care S-a bucurat „jucând pe rotocolul pământului Său şi găsindu-Şi plăcerea în fiii oamenilor" (Proverbele 8:31), „atunci când stelele dimineţii izbucneau în cântări de bucurie şi când toţi fiii lui Dumnezeu scoteau strigăte de veselie". (Iov 38:7)

Există, aşadar, Cineva care se bucură de mine. Eu fac pe cineva fericit şi mă bucură fericirea Lui. Îmi place bucuria pe care l-a produs-o lui Dumnezeu venirea mea în lume şi în lumina aceasta îmi înţeleg rostul aici pe pământ. „Căci Domnul Se va bucura din nou de fericirea ta, cum Se bucură de fericirea părinţilor tăi." (Deuteronomul 30:9) „Domnul, Dumnezeul tău, este în mijlocul tău, ca un viteaz care poate ajuta; Se va bucura de tine cu mare bucurie, va tăcea în dragostea Lui şi nu va mai putea de veselie pentru tine." (Ţefania 3:17)

Fericirea ca o ploaie de vară

Faptul că Dumnezeu se bucură de mine şi că pot să aduc zâmbet pe chipul Lui este suprema valoare a vieţii mele. Orice altceva păleşte şi moare în faţa celui mai înalt sens al existenţei noastre. Iar gândul respectiv îşi găseşte plinătatea atunci când este aplicat şi la nivelul relaţiilor interumane. Iisus

continuare în pag. 12

Nu amâna niciodată!

La un bătrân călugăr, a venit într-o zi un tânăr pentru a-i cere sfat. Din vorbă în vorbă, tânărul îi spuse:

– Părinte, sunt destul de rău. Aş vrea să mă schimb, dar nu pot. Îmi pierd uşor răbdarea. Atunci când mă enervez, vorbesc urât şi multe altele. Am încercat să mă schimb, dar nu am putut. Totuşi, eu sper că după ce voi mai creşte, voi putea să mă schimb, nu-i aşa?

– Nu, i-a răspuns bătrânul. Vino cu mine!

L-a dus pe tânăr în spatele chiliei, unde începea pădurea, şi i-a spus:

– Vezi acest vlăstar, ştii ce este?

– Da, părinte, un puiet de brad.

– Smulge-l!

Tânărul a scos brăduţul imediat. Mergând mai departe, călugărul s-a oprit lângă un brăduţ ceva mai înalt, aproape cât un om.

– Acum, scoate-l pe acesta.

S-a muncit băiatul cu pomişorul acela, dar cu puţin efort a reuşit până la urmă să-l scoată. Arătându-i un brad ceva mai mare, călugărul i-a mai spus:

– Smulge-l acum pe acela.

– Dar e destul de mare, nu pot singur.

– Du-te şi mai cheamă pe cineva.

Întorcându-se tânărul cu încă doi prieteni, au tras ce-au tras de pom şi, cu multă greutate, au reuşit, în sfârşit, să-l scoată.

Nu amâna niciodată să-ţi faci curăţenie în suflet şi în viaţă, căci mai târziu, va fi cu mult mai greu.

– Acum scoateţi bradul cel falnic de acolo, le spuse călugărul.

– Părinte, dar acela este un copac mare şi bătrân, cu rădăcini adânc înfipte în pământ. Nu am putea niciodată să-l smulgem din rădăcini, chiar de-am fi şi o sută de oameni.

– Acum vezi, fiule ? Ai înţeles că şi relele apucături din suflet sunt la fel? Orice viciu sau orice neputinţă pare, la început, inofensivă şi fără mare importanţă, dar, cu timpul, ea prinde rădăcini, creşte şi pune stăpânire din ce în ce mai mult pe sufletul tău. Cât este încă mică, o poţi scoate şi singur. Mai târziu, însă, vei avea nevoie de ajutor, dar fereşte-te să laşi răul să ţi se cuibărească adânc în suflet, căci atunci nimeni nu va mai putea să ţi-l scoată. Nu amâna niciodată să-ţi faci curăţenie în suflet şi în viaţă, căci mai târziu, va fi cu mult mai greu.

„Degeaba tăiem crengile păcatului în afara noastră, dacă în noi rămân rădăcinile care vor creşte din nou”.

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Influența hranei asupra omului

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

"Eşti ceea ce mănânci" este o expresie pe care oamenii o folosesc ades când vine vorba de hrana pe care o consumă cineva.

Mulţi spun dacă mănânci "iarbă", ca un animal erbivor, vei arăta ca unul, adică îşi imaginează un om slab, fără energie şi putere. Uită însă că animalele erbivore sunt cele cu o capacitate mare de rezistenţă la stres şi condiţii nefavorabile, la muncă şi efort sunt sprintene şi sunt longevive (atât timp cât nu sunt în vizorul unui prădător).

Alţii spun că dacă mănânci "hrana leilor", ca animalele carnivore, vei deveni precum ele: puternic şi vigilent.Însă nu iau seama la anumite tendinţe care se nasc din cauza acestei alimentaţii predominant carnivore: înclinaţia spre satisfacerea imediată a poftei, cu puţină rezistenţă la stres sau situaţii tensionate, vulcanic, cu energie însă pentru perioade scurte, după care se instalează sentimentul de oboseală şi nevoia de odihnă.

Oare chiar contează şi are influenţă ceea ce mănânc asupra psihicului şi trupului uman?

În rândurile următoare vom răspunde la cele două întrebări:

Are influenţă alimentaţia asupra trupului?

Medicina de astăzi a găsit destule dovezi cu privire la influenţa alimentaţiei asupra trupului.

De fapt s-a luat decizia de a introduce chiar un spot publicitar prin care media atrage atenţia: "evitaţi excesul de sare, zahăr şi grăsimi", întrucât provoacă pagube în propria "fabrică" denumită trupul nostru.

Efectul se observă uneori de pe o zi pe alta, mai ales la adolescenţi, când excesul de grăsimi şi dulciuri se măsoară în explozia de coşuri, dar şi la persoanele adulte, când ficatul începe să dea semne de oboseală după o masă copioasă.

Dacă vei merge la medic pentru un tratament în urma unor analize şi al unui diagnostic, vei primi inclusiv sfaturi de alimentaţie, aşa cum observăm în cazul persoanelor suferinde de diabet, tensiune arterială, boli cardiovasculare, etc.

Să enumerăm câteva beneficii ale unei alimentaţii sănătoase pentru trup (definim alimentaţie sănătoasă acel echilibru între nutrienţi – glucide, lipide, proteine, fibre şi minerale, vitamine pe care le găsim în proporţii variate în special în alimentaţia bazată pe plante):

1. Organe mai puţin susceptibile bolilor de orice fel, întrucât imunitatea este ajutată să lupte cu microbii, şi virusii. Lumea noastră este supusă degradării, şi aceasta este valabil şi pentru trupul nostru. Însă aceasta este accelerată sau încetinită prin modul în care ne menţinem sistemul imunitar şi sănătatea organelor responsabile de aceasta.

2.Circulaţia sângelui este mai aproape de normal, favorizând întreţinerea celulelor organelor, care compun fiecare părticică din corpul nostru. Un sistem sanguin adecvat este mult îmbunătăţit prin alimentaţie şi utilizarea apei prin hidratare. Acestea ajută la curăţirea vaselor de sânge, la transportarea uşoară a nutrienţilor către toate celulele corpului şi favorizează reînnoirea celulelor.

3.Greutate corporală cât mai aproape de normalitate, aceasta fiind dată nu numai de calitatea, ci şi de cantitatea alimentelor introduse în organism.

4. O musculatură şi un sistem osos rezistent, sănătos, potrivit pentru efort fizic chiar şi la vârste înaintate. Acestea sunt întreţinute nu doar de hrană, dar şi de exerciţiul fizic.

Multe persoane cu un statut social înalt, staruri şi vedete ale lumii aleargă la esteticieni şi medici pentru căutarea unui elixir al tinereţii. Însă puţini se gândesc că hrana şi consumul de substanţe dăunătoare ar putea fi cauza ridurilor şi al îmbătrânirii organismului.

Drept vorbind, îmbătrânirea este un proces natural pe care nu avem cum să îl ocolim, însă există anumite principii pe care dacă le respectăm, vom îmbătrâni frumos, sau aşa cum scrie în Scriptură "a adormit sătul de zile".

Ce ar trebui să avem în vedere pentru a ne menţine trupul în formă, şi a ne bucura de energie?

Există câteva principii pe care deşi le ştim, le

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

ignorăm pentru că ni se pare prea simplu sau prea complicat, prea scump sau prea greu de schimbat obiceiuri.

Cu toate acestea, de câte suferințe (inclusiv ale danturii) am fi scutiți, dacă am fi dispuși să ascultăm mai mult de sfaturile simple, dar la îndemâna noastră existente astăzi datorită dezvoltării științei nutriției!

Iată câteva principii la care să luăm seama:

1. Să consumăm alimente crude în fiecare zi, la cel puțin 2 mese pe zi. Fie că vorbim de fructe sau legume, ele favorizează o digestie bună prin prezența nutrienților, încarcă creierul și celelalte organe cu nutrienții necesari și ajută la eliminarea reziduurilor cu ajutorul fibrelor existente în fructe și legume, astfel încât organismul să nu devină sensibil la îmbolnăvire de orice fel. Consumul de alimente diversificate, și de combinații potrivite cu cereale, ajută de asemeni organismul să aibă aportul necesar de calorii (energie).

2. Să evităm grăsimile ce provin din grăsime animală. Spre deosebire de grăsimile animale, de cele vegetale avem nevoie însă în cantități mici, întrucât tot ceea ce este în exces, se depune pe vase, acolo unde corpul este mai vulnerabil. Amintind aici despre grăsimi, nu putem să nu aducem aminte faptul că zahărul introdus în organism în exces se transformă în grăsime.

3. Să evităm utilizarea excesivă a sării. Aceasta oferă un gust plăcut hranei pregătite, însă o cantitate mare pune în pericol circulația sângelui, funcționarea glandei tiroide, etc.

4. Să evităm utilizarea zahărului. Acesta are un înlocuitor mult mai potrivit pentru organism și anume fructele crude sau uscate. Ele ajută la hrănirea organismului, în mod special a creierului.

5. Să ne bucurăm zilnic de hidratare internă și externă. Apa deși pare un element opțional, este un element important în menținerea sănătății! Fără aceasta organismul s-ar deteriora rapid și ar pierde capacitatea de funcționare corectă a sângelui. Digestia și deci hrana tuturor celulelor depinde în mare măsură de acest dar minunat al lui Dumnezeu: apa. Nu poate fi înlocuit cu sucuri, sau ceaiuri deși și acestea își au rolul lor benefic, în special în perioadele de dezintoxicare și refacere. Cu atât mai mult nu poate fi înlocuit cu alcool, care deteriorează rapid organul de decizie (creierul) îl aduce în stare de dependență conștientizată sau nu și suprimă activitatea ficatului și pancreasului, doi piloni importanți de luptă contra bolilor.

Are influență alimentația asupra psihicului uman?

Având în vedere faptul că am mai discutat anterior despre conexiunile atât de fine dintre organe, dintre psihic și fizic, nu vom insista decât pentru a enumera beneficiile unei alimentații potrivite asupra psihicului:

1. Creează o stare de bine. Alimentația nu trebuie să fie lipsită de culoare sau gust. Însă gusturile trebuie educate să se hrănească cu ceea ce este de folos mai degrabă decât cu ceea ce îndeamnă la satisfacerea poftelor.

2. Întărește trăsăturile bune de caracter: înfrânarea poftelor, rezistența la tentații, ascultarea din principiu, eliminarea unei vieți haotice, întărirea pentru luarea de decizii sănătoase, adoptarea de obiceiuri sănătoase,

3. Ajută la odihnirea organismului. Somnul este legat atât de partea fizică cât și de cea psihică. Alimentarea la mese nepotrivite, seara târziu de exemplu, favorizează apariția lipsei de odihnă, la disconfort fizic, ce duce la disconfort psihic.

Alimentația este un drept de care ar trebui să se bucure orice om, însă sunt mulți care nu au privilegiul pe care il avem noi, acela al unei piețe cu multe alimente necesare organismului.

De aceea cu mult mai mult ar trebui să luam în serios alimentarea corespunzătoare și dependența din ce în ce mai puțin de hrana superficială sau săracă pe care am utilizat-o până acum.

Dacă ne vom ruga pentru ajutor și înțelepciune pentru a ști cum să ne hrănim corespunzător pentru trup și minte, suntem convinși că Dumnezeu ne va răspunde!

Fie ca în aceste zile de sărbătoare a primăverii și a sărbătorii pascale, să devenim mai conștienți de valoarea unei vieți trăite cu rost, să ne răspundă la rugăciuni pentru schimbarea obiceiurilor greșite și acceptarea altora noi, benefice pentru trupul și mintea noastră!

-sfârșit-

Absurdul lui

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Și când ne bucuram din nou de o viață fără restricții și fără riscul de Covid, revenind încet, încet la cotidian și uitând ce a fost urât în cei doi ani pandemici, a intervenit cea mai dură calamitate: războiul și absurdul lui. Când credeam că societatea europeană este suficient de evoluată astfel încât să inoveze mecanisme de rezolvare a conflictelor dintre state fără victime umane, ne-am trezit într-o realitate veche de când lumea: agresor și victimă. Suntem aparent departe de teatrul belicos, însă astăzi, din cauza avansului tehnologic, a fi la sute sau mii de kilometri, nu reprezintă o siguranță. De fapt, conflictul armat este lângă noi, iar refugiații ne tranzitează zi de zi. Dar în orice criză există și speranță. În acest timp, am privit apreciativ la mobilizarea voluntarilor români care a uimit o lume întreagă. Într-un mod la fel de natural, Asociația Ridică-te și umblă și-a oferit resursele umane, financiare și spațiu locativ primirii refugiaților, fără a aștepta compensații bănești de la stat.

Acum aproximativ 80 de ani în urmă, românii au făcut un gest similar față de refugiații polonezi. Printr-o înțelegere secretă din 1939 (Pactul Ribbentrop-Molotov sau Hitler-Stalin), Germania și URSS-ul și-au împărțit Europa. Când a venit rândul divizării Poloniei, românii i-au primit cu suflet mare pe vecinii lor polonezi. Apoi a venit și rândul României să fie împărțită de Berlin și Moscova, iar istoria o găsim în cărți, pentru că martorii ei, care au trăit groaza rămânând cu traume iremediabile, sunt tot mai puțini. Și atunci, românii care au putut s-au refugiat spre interiorul țării, însă 1-2 milioane de cetățeni civili au fost uciși sau au luat drumul deportării, în Siberia sau în lagărele de exterminare ca în cazul celor de etnie evreiască și rromă. Și trebuie să mulțumim lui Dumnezeu pentru că mai existăm astăzi. Să ne rugăm Lui pentru pace în Ucraina.

Războiul nu are justificare, este absurd. Noi nu am ales la naștere poporul din care să facem parte și țara în care să trăim. Puteam fi oriunde și de orice neam, dar pentru că Dumnezeu a lăsat să vedem lumina zilei în acest popor, nu ne face mai merituoși decât alții, însă ne face responsabili față de organizația statală în care trăim, să plătim taxe, și la nevoie să o apărăm chiar dacă statul și factorul decident lasă de dorit ca în exemplul următor. Iar aici doare, pentru că într-un mod irresponsabil persoanele cu dizabilități sunt lăsate să înfrunte traiul zilnic tot mai scump cu resurse insuficiente supraviețuirii. Ce se întâmplă dacă un agent constator aplică o lege în mod abuziv, așa cum se întâmplă destul de frecvent, și amendează o persoană cu dizabilități? Sau dacă o persoană cu dizabilități greșește o regulă de circulație și este amendată? Cu ce resurse aceasta plătește amenda sau merge pe drumul sinuos alcontestației în instanță? Deoarece venitul este mai mic decât amenda, nu este și acesta un soi de exterminare?

Aparent Statul Român face mai mult pentru refugiați decât pentru cetățenii lui, persoane cu dizabilități. În realitate face prea puține fapte bune pentru ambele categorii. Salvarea onoarei vine de la voluntari și de la ong-urile care se implică, și frumos ar fi ca să existe mai multă implicare civică pentru problemele de durată ale semenilor cu dizabilități. Ca și pandemia, războiul la un moment dat va trece, dar lupta pentru drepturile celor cu dizabilități rămâne. Totuși, într-un anumit sens trăim în război de când ne naștem. Mă refer la războiul din spatele războiului din Ucraina.

Știați că, războiul și absurdul lui nu au început pe pământ? Un înger de lumină, Lucifer, a condus prima rebeliune din istorie, atrăgând de partea lui o treime din îngeri „și locul lor nu s-a mai găsit în cer”. Acum ei sunt pe Pământ și ațâță oamenii unii împotriva altora, dar prin Christos, „Paștele nostru” știm că războiul acesta este temporar și El va reveni și va aduce pacea eterna. Christos este singura speranță pentru pace durabilă.

-sfârșit-

MĂ ÎNTREB

M-am trezit în astă dimineață
Și parcă mi-am văzut trecutu-n față
Și mă întreb, eu dacă nu mă mai trezeam,
În Cartea vieții numele oare-mi găseam?

Și mă întreb, de eram mântuită
Sau în Carte eu nu eram găsită?
Și mă întreb, oare cu a mea credință,
Am încheiat cu Domnu-o juruință?

Și mă întreb de merit să trăiesc,
În veșnicia care mi-o doresc?
Și mă întreb de merit jertfa Ta,
Ce s-a produs, în locul meu pe Golgota?

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

ECOUL UNUI ANOTIMP

Suntem încă foarte copii
Cât ne mai lăsăm încercați,
de fiorii timpului trecător.
Ziua vine ca o dreptate făcută pământului.
iar tu prietene, care mergi tăcut
prin iarba schitului meu călător,
mai este mult
până apune soarele?!
Vino!
Vreau să te iau de mână,
să-ți arăt printr-un răsărit
brazdele unui văzduh abia ieșit.
Prietene,
sunt brazde rupte din pământ și flori,
cuprinse în triluri din mii de culori.
Miros de iarbă și cuvânt,
de frunze moi fără avânt.
Mai e încă timp, îmi spui?!
Din acest răstimp răscumpărat.
Ascuns de veacuri și străbuni.
Renăscând și creionând,
istoria deschisă a unui nou anotimp.
în aerul acestei promisiuni pas cu pas,
noi am crescut.
Cu speranțe și vise,
trăiri și simțiri.
Vino!
Vreau să te iau de mână,
să-ți arăt brazde deschise ale unei dimineți,
murmurul apelor și bătăile minune
a aripilor din văzduh.
Cum curge roua fără vină,
căzută ca o ploaie adusă de vânt.
Prietene nu e plâns!
E doar o curgere de lacrimi.
A Cerului către Pământ!

Elena Avram
Zaragoza

O ISUSE A MEA CRUCE

O Isuse a mea cruce
Să-mi ajuți a o purta,
Orice-ar fi să o pot duce
Ascultând de voia Ta.

Să-ți urmez Isuse Ție
Pân-la capăt orice-ar fi,
Toți de-ar fi să mă condamne
Tu nu mă vei părăsi.

Părăsit și de prietenii
Tu-mi rămâi prieten bun,
Știu că-ncrederea nu-mi clatini
Deci nădejdea în Tine îmi pun.

Cine poate a mă desparte
De iubirea Ta Isus,
De necazuri când am parte
Deci nădejdea în Tine îmi pun.
Numai Tu îmi ești de-ajuns.

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța
Din vol. **„Elegia unui om”**

ZADARNIC

Zadarnic a-nflorit câmpia
și pădurea a-nfrunzit
pe cer zboară ciocârlia,
când duhu-n mine-amorțit.

O soarele cum strălucește
și ceru-i atât de senin,
natura-n jur zâmbește,
dar eu stau și suspin.

Căci inima mi-e tristă
suflet-mi tulburat...
căci a mea țintă
nu mai e ca altădat’

M-am depărtat o Doamne,
de calea Ta curată
și-a mele nopți și zile
mi-arată: haina e pătată.

Lucrează! O, Sfinte Tată
și în inima mea
lucrează și o schimbă
Fă Tu ce vrei cu ea!

Să simt din nou fiorul
cercetării Tale,
Dă-mi din izvorul
chemării mântuitoare.

Maricica Cristea
Din vol.
„Din valurile lumii”

ISUS ESTE TOTUL ÎN TOȚI

Isus este Mielul blând, coborât din Cer,
E de la Dumnezeu, pentru omul rău.

Isus este porumbelul coborât din Cer
De la Dumnezeu, pentru omul rău.

Să fim toți ca El niște porumbei,
Printre oameni răi ca să-i mântuie.

Isus e un copilaș, e un îngeraș
Coborât din Cer, ca să ne mântuie.

Isus este Mesia, este Învierea
El ne duce în Cer să trăim în Veci.

Isuse îți mulțumim că ești mereu cu noi,
Ești totul în toți, Pace și Biruitor. Amin.
(Ioan 16.33, Romani 8.35-37)

Perciu Elena - Craiova
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu”

TIMPUL

Timpul mă privește în ochi
la fel de blând
ca în anii copilăriei,
îmi deschide o ușă
și mă lasă să trec de ea,
pentru a-mi culege
câteva mere
din pomul bătrân...

Magdalena Dorina Suciu

POEMUL PRIETENIEI

Dacă n-ar fi ea, prietenia
Viața mea, viețile noastre... ar fi,
Ca a florilor din geam.
Stând pe arșiță în soare ne-udate, ofilindu-se.
Căzându-le petalele dragi și parfumate.

E picătură de apă,
Prietenia!
La rădăcinile vieții,
Înmugurindu-mi în suflet.
Iubirea, bucuria, puterea crezului...
De-a fi mai buni, mai răi, mai drepți,
Ca ieri, ca azi și mai uniți mâine.
Și tot prietenia e aceea care,

Mă îmbracă în zale, forța.
De-a lupta învingându-ne teama durerii...
Prietenia e dulcele călău,
Pe care mi-l doresc la picioarele,
Eșafodului singurătății.

Lipoveanu Anișoara
Jurnalul sentimental

PLAN DE PACE!

Cu pace trebuia... să vă împăcați
cu asta trebuie început orice război,
bine, că e din start greșit să ne urâm
într-atât încât să aducem moarte
printre cei ca noi, dintre noi,
umplându-i de lacrimi, sânge...
chin umilitor și nevoi.

Vă vede Dumnezeu că-ngenuncheați nevinovați
că pruncii plâng în frig și ploaie,
nemâncați și nespălați
și puneți arme unor puști să tragă,
în loc de jocuri pe computer... dați năsadă
printre de trecut cu românii frați!

De adumbrit blestemul mamelor
ar trebui teamă să ai
că-n cosmar te-or urmări,
fără somn liniștit să mai ai!

Ana Maria Dămoc

Talentul... nu cunoaste handicap!

RESPIRAȚIA VULNERABILĂ A TEREI

Sunt un delfin copilăros, derutat de dezordinea
„riguroasă”
a Oceanului Planetar
contaminat cu frică proaspătă
-în fiecare zi...
...și totuși... caut -bucuria scurtă a Clipei,-
din sufletele senine ale celor de lângă mine,
chiriași ai Luminii, plăsmuită dincolo
de vama Porților Albastre.
...Acolo netulburată de neoplasmul vanității
omenești,
Iubitoare, -Inteligența Veșnic Vie,-
gândește, calculează, Rezolvă,
ecuațiile astrale, (vechi și noi),
în nebănuite feluri...
_(niciodată cunoscute
Pământenilor)-...
-Până și Timpul,-
este acolo
un elev disciplinat, cuminte,
ascultând, cu răbdare
matură, înțeleaptă,
de Tatăl Ceresc!

Nicu Popcov
București

AI GRIJĂ DE UCRAINA

Doamne ai grijă Te rugăm, de Ucraina Ta scumpă iubită,
Nu pierde niciodată pe nobilii înflăcărați, demni, patrioți,
Ridică ajutor, când moartea-i e socotită ca o măsură sortită,
Și luptă Tu mai bine față de toți aprigii și necuraților netoți.

Dă har de putință, de izbândă puternică în dreptate, egalitate
Cauza unui Pământ propriu, știm și noi, e cauza demnă a Ta,
Adu neguri și ceață peste ambiții josnice, chiar aeropurtate
Ce din orbire și semeție, calcă fericirea, dreptatea, dragostea.

O sfânt pământ patriotic, ce puțini viteji cu renume poți să ai!
În orice țară, a apăra corupții este blestem, pare că e nebunie,
Dar sfântă fie cucernicia celor ce îi onorai și îi consolidai,
Să fie întăriți, să bucure țara în grele clipe de vremelnicie.

Voi neamuri creștine, întăriți-vă în Puternicul Hristos,
Să nu mai purtați nici o ură cu frații-n, aparentă măreție,
Să nu vă tulburați, să nu fiți în zbir mai prejos, sau defectuoși
Iubiți pe dușmani, nu arătați vă rog mult, nici o nimicnicie.

Cauza de este dreaptă, pornește din Dreapta Judecată,
Nu faceți din frăție nici un spirit partitnic, sau cu erată,
Slujiți-vă-n iubire iar lumea va rămânea mirată, minunată,
Că viața demnă, jertfelnică e mult mai apărată, că-i curată.

Pe voi oștiri de îngeri să vă tot poarte în marile mistere,
Și ale păcii haruri tari, atenție se coc acum mai cu îndestulare,
Pentru multe vieți, poate că încă mai este har și vreo favoare
În timp ce grâne se coc ori neghina-i în fapte mult arzătoare.

Când furtuna e mai aprigă, poate există un prilej de scăpare,
Când minciuna are harismă, să tremure am vrea mai bine,
În odăjdii sfinte, creștinul se roagă acum mai cu căldură,
Împarte har voios, bunătate, că Isus îi e scumpă măsură.

Diaconu Liviu Aurel

MOARE DUPĂ MINE!

Pe o bancă nu prea mică dintr-un parc bătrân și vechi,
Moș Costică și moș Rică, renumiți pensionari,
Moțăiau cu nonșalanță pe sub proprii ochelari
Și visau fără speranță că n-au dopuri în urechi.
Brusc deodată, bătrânește și băbește la pachet,
Moș Costică se trezește și tresare ca la bloc
Și observă cu mirare o domniță sexy foc
Ce trecea din întâmplare pe-o alee get-beget.
Fericit la bibilică până-n dinți și până-n gât,
Îl trezește și pe Rică repede și imediat,
Îi dă două pe chelie ca să pară relaxat
Și apoi, cu bucurie, îl întreabă hotărât:
-Băi, moș Rică, da-ți-ar gaia niște palme arhipline,
O vezi tu pe tipa aia super-mega-sexy foc?
-Evident! răspunde Rică fără strop de echivoc.
- Fii atent aici, nenică: tipa moare după mine!
-Fugi te plimbă, măi, Costică! Zău pe bune, cum așa?
Se prea miră moș nea Rică trei minute și ceva.
-Așa simplu, ca la țară! Ce te miri așa lulea?
Doar n-oi vrea cumva să moară tocmai înaintea mea!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

Talentul... Creația ta

continuare din pag. 5

a legat indisolubil iubirea de Dumnezeu de iubirea aproapelui. Niciuna nu este posibilă fără cealaltă. S-a spus că fericirea cea mai mare pe care un tată le-o poate oferi copiilor săi este să o iubească pe mama lor. Bine spus. A face pe cineva fericit este cea mai înaltă formă de fericire.

Acesta este secretul de dincolo de cortina vieții Maicii Tereza de Calcutt a și a celor ca ea. Ea a trăit prin fericirea celor nenorociți, pe care i-a făcut fericiți în ciuda tragediei vieții lor.

Fericirea a fost concepută de Dumnezeu pentru a intra în suflet exclusiv prin sufletul aproapelui- fericirea pe care o primești se naște din fericirea pe care o dăruiești. Aceasta este singura și adevărata fericire pe care Dumnezeu a lăsat-o pe pământ. „Așa că, dacă îți aduci darul la altar, și acolo îți aduci aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul acolo înaintea altarului și du-te întâi de împacă-te cu fratele tău; apoi vino de adu-ți darul." (Matei 5:23, 24)

Ca vaporii de apă care se ridică de pe pământ, formând norii și întorcându-se pe pământ ca picături de ploaie, așa este fericirea care se naște din a-l face pe altul fericit.

Iubind pentru că sunt iubit

Ce mângâietor trebuie să fi fost pentru profetul Samuel, când poporul l-a îndepărtat pe nedrept și în ingratitudine, să audă cuvintele: „Ascultă glasul poporului în tot ce-ți va spune; căci nu pe tine te leapădă, ci pe Mine Mă leapădă, ca să nu mai domnesc peste ei." (1 Samuel 8:7)

Cea mai mare mângâiere a săracului și a flămândului nu este dată de mâncare și îmbrăcăminte, ci este împreuna-simțire a lui Dumnezeu. Vorbind despre cei care îi ajută pe aceștia, Domnul spune: „Mie Mi-ați făcut." Acesta va fi șocul cel mai mare și pentru lacomul ucigaș, și pentru iubitorul de oameni, care a dat cu generozitate. Și unul, și altul, vor auzi cu uimire: „Căci am fost flămând și Mi-ați dat de mâncat; Mi-a fost sete și Mi-ați dat de băut; am fost străin și M-ați primit." (Matei 25:35) Și unul, și altul Îi vor răspunde cu o uimire diferită: „Doamne, când Te-am văzut noi fl ămând…? Sau fiindu-Ți sete…?" (Matei 25:37)

Iisus vede în noi, astăzi, rodul muncii sufletului Său și Se bucură din nou.

Iisus a trăit și Și-a dat viața ca să mă convingă că, departe de a a fi problema lui Dumnezeu, sunt obiectul iubirii Sale: „Căci Tatăl Însuși vă iubește, pentru că M-ați iubit și ați crezut că am ieșit de la Dumnezeu." (Ioan 16:27) Și m-a convins. Tatăl nu doar că ne dă, ci „ne dă cu mână largă și fără mustrare" (Iacov 1:5). Dumnezeu nu doar că ne dă Împărăția, ci ne dă „cu plăcere Împărăția" (Luca 12:32). De aceea, știu că, oricât de groși și negri ar fi norii de pe cerul vieții, singurul lucru pe care îl voi căuta va fi zâmbetul lui Dumnezeu. Îmi va fi de ajuns fiindcă „dragostea este tare ca moartea." (Cântarea Cântărilor 8:6)

Dar El se bucură și mai mult de bucuria Tatălui, care ne iubește și este fericit pentru că noi suntem fericiți. Iisus este Fratele care S-a dus „mai întâi la fratele Său", l-a scăpat și apoi a adus darul vieții Sale înaintea lui Dumnezeu, într-un ecou al cuvintelor din Vechiul Testament: „Cum mă voi sui eu la tatăl meu dacă băiatul nu este cu mine? Ah, să nu văd mâhnirea tatălui meu!" (Geneza 44:34). Departe de a-Și întoarce fața de la Cel ce a purtat păcatul nostru, Iisus se luminează când spune: „Tatăl Mă iubește, pentru că Îmi dau viața, ca iarăși s-o iau." (Ioan 10:17)

Cum ne poate afecta această înțelegere a realității vieții înaintea lui Dumnezeu?

Unii dintre noi am crescut ascultând povestirile cu eroii Bibliei, dar ce avem noi în comun cu acești oameni înălțați și favorizați chiar și de Dumnezeu? Să îndrăznesc să cred că sunt învăluit în aceeași dragoste? Da. Nimeni să nu spună în dreptul lui Dumnezeu: „E prea frumos ca să fie adevărat!". „E ceva de mirat din partea Mea?" (Ieremia 32:26) ne mustră El blând!

Nu credința în dragostea și puterea lui Dumnezeu lipsește astăzi de pe pământ, ci această credință în cazul meu. Nichita Stănescu se întreba în poezia „Din nou noi": „Bun, dar cu noi cum rămâne? / Ei au fost mari, tragici, sfinți… / Ei au mâncat pâine, / părinților noștri le-au fost părinți. / Dar noi, dar cu noi? / Lor le-a fost frig, au pătimit, / au mers prin zăpadă, prin noroi, / au murit și s-au nemurit. / Noi trăim, cu noi cum rămâne? / S-a hotărât ceva? S-a hotărât? / Când anume și ce anume? / Suntem, dar ne este urât!"

Da, s-a hotărât ceva atât de înalt, încât ecoul acestei hotărâri străbate până dincolo de stele: „Căci pe aceia pe care i-a cunoscut mai dinainte, i-a și hotărât mai dinainte să fie asemenea chipului Fiului Său, pentru ca El să fi e Cel întâi născut dintre mai mulți frați" (Romani 8:29), iar ca o garanție a acestei realități, „El ne-a înviat împreună și ne-a pus să ședem împreună în locurile cerești, în Christos Iisus" (Efeseni 2:6).

Iisus a hotărât și Și-a exprimat astfel cererea: „Tată, vreau ca, acolo unde sunt Eu, să fie împreună cu Mine și aceia pe care Mi i-ai dat Tu, ca să vadă slava Mea, slavă pe care Mi-ai dat-o Tu, fiindcă Tu M-ai iubit înainte de întemeierea lumii" (Ioan 17:24), astfel încât cine vede împlinirea acestei vreri să poată zice: „Iată cortul Lui Dumnezeu cu oamenii! El va locui cu ei și ei vor fi poporul Lui și Dumnezeu Însuși va fi cu ei. El va fi Dumnezeul lor." (Apocalipsa 21:3)

-sfârșit-

Sursa: https://semneletimpului.ro/religie/teologie/iisus/care-este-rostul-vietii-mele-pe-pamant.html
Preluat cu permisiune

George Gabriel Pieleanu
Alexandria - Teleorman

Sunt un cititor fidel al Revistei „Împreună" - o revistă plină de informații utile pentru persoanele cu nevoi speciale - așa cum sunt eu; așa cum ești și tu; așa cum suntem foarte mulți în România și care avem nevoie de o revistă numai a noastră, o revistă a oamenilor speciali cu nevoi speciale; o revistă pentru sufletele noastre și pentru a alina singurătatea de care avem parte majoritatea dintre noi...

Îmi doresc ca revista noastră cea specială (și anume revista persoanelor speciale - Revista „Împreună") să apară mulți ani de-acum înainte... Știu că s-au retras mai mulți sponsori care ajutau la apariția acestei minunate reviste pentru oamenii cu nevoi speciale; dar îmi doresc tare mult ca Revista „Împreună" să apară și anul viitor tot gratuit prin puterea bunului Dumnezeu pentru că numai El face minuni mereu...

S-au împlinit 19 ani și un pic de când faci o muncă extraordinară în elaborarea unei reviste pe care cu siguranță o primesc mii de persoane cu nevoi speciale; e de apreciat munca ta și a tuturor colaboratorilor tăi; mă rog la Dumnezeu pentru sănătatea ta și a tuturor colaboratorilor tăi care fac posibilă apariția revistei noastre lună de lună; mă rog și pentru sponsorii care au rămas în sprijinirea acestei reviste minunate pentru oameni speciali...

Carp Lucian
București

Eu cred că viața e pe clipe. Nu pe ani, nu pe zile, nu pe ore... ci pe clipe. O clipă îți poate aduce ce nu ți-a adus un an întreg. O clipă poate clădi, sau poate distruge. Intr-o clipă poate să-ți treacă prin cap o idee la care nu te-ai gândit o viață întreagă. O clipă poate fi iubire, îndemn, suspin, hotărâre, decizie, vis împlinit. Dați valoare clipelor din viața voastră și nu uitați că sunteți minunați!

Trașă Ionel
Peretu – Teleorman

„După cum păstorul merge înaintea oilor, dând mai întâi el piept cu greutățile drumului, tot astfel procedează și Isus cu poporul Său. „După ce Și-a scos toate oile, merge înaintea lor." Calea către cer este sfințită de urmele pașilor Mântuitorului. Cărarea poate fi prăpăstioasă și aspră, dar Isus a mers pe calea aceasta; picioarele Sale au călcat și îndoit spinii, pentru a face calea mai ușoară pentru noi. Orice povară pe care suntem chemați să o purtăm a fost purtată mai înainte de El." HLL 480.4

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

**EȘTI GATA? – Psalm 139,24. ...Uneori, în mijlocul vieții, când ne e lumea mai dragă, cum se zice, ne străbate gândul: dacă acum, în această clipă ai fi chemat să stai în fața lui Dumnezeu, ai fi într'adevăr pe deplin gata? Ai putea să pășești înaintea Lui fiind conștient de dragostea și bunătatea SA? Sau îți bate inima, pentru că acest gând l-ai amânat de sute de ori? Deodată îți stau în fața sufletului nenumărate evenimente din viața ta, pe care le credeai de mult uitate... Au fost cuvinte cu care ai rănit pe alții sau sentimente amare care au neliniștit tot mereu inima ta, pentru că ți-au adus nedreptate? Un lucru pe care ai vrut să-l aduci în ordine, dar n-ai găsit puterea, nici curajul? Dar, așa cum au venit aceste gânduri, așa s-au și dus, și timpul a zburat mai departe... ...Ai mers prin viață poate, fără să te gândești ce se va întâmpla cu tine când va veni Hristos, sau că vei fi chemat... Poate te liniștești cu gândul: "mai am timp să pun totul în ordine; moartea nu va veni deodată, neașteptat! ...Cât de cu totul altfel sunt gândurile lui David în psalmul acesta! Ruga lui a fost: "Cercetează-mă Dumnezeule și cunoaște-mi inima!" vrs. 23. El și-a dorit ca orice "cale rea", orice influență în viața lui, care ar îngreuna umblarea în viață cu Dumnezeu, să o recunoască și să o îndepărteze. Atunci, Dumnezeu poate să-l îndrume "pe calea veșniciei!". ...UN ASEMENEA DRUM, CE DUCE ÎN PACEA LUI DUMNEZEU ÎN VEȘNICIE, TREBUIE SĂ FIE ȘI ÎN VIAȚA NOASTRĂ! Amin.*

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

"DUPĂ" VIAȚA ACEASTA... –Evrei 4,1. ...O senatoare elvețiană nu a primit voturile necesare să fie realeasă... Dezamăgită a declarat: "Știam din totdeauna că trebuie să-mi continui viața și după ce nu voi mai fi în Senat. Dar nu m-am așteptat să încep așa devreme. Acest <după>a venit cam repede..." ..În anii adolescenței este ușor să te gândești, ce vine "după" liceu: însușirea unei meserii, studii universitare, căsătorie bunăstare, mașină, casă proprie, excursii... Însă rămânem fără glas gândindu-ne la ce va fi "după" aceea... Ce se va întâmpla când, într-o bună zi, va trebui să părăsim scena vieții? CE VA FI "DUPĂ?" ...Cel mai îngrozitor "după" va fi experimentat de oamenii care au trăit fără Dumnezeu și au crezut că odată cu moartea se sfârșește totul, deoarece aceștia vor descoperi că se află într-o stare de pierzare veșnică, fără Hristos! ...Pentru fiecare din noi va fi un "după". ...Ce bine ar fi dacă aceste rânduri ar însemna un nou îndemn de a merge pe calea credinței... De a ne preocupa mai mult cu ce va fi "după" viața aceasta...

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariţiei revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simţit şi gândit eu în urmă cu câţiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (atâţia dintre noi am experimentat în trecut lucrul acesta!), încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Vă rog din suflet să mijlociţi pentru tatăl meu, Ionel.

Are ciroză şi a făcut complicaţii icter, varice pe esofag. Va fi internat, trebuie să îi scoată 5 litri de lichid acumulat care îi apăsă pe plămâni şi nu poate respira. Să ne rugăm Domnului ca El să lucreze în cazul tatălui meu.

Vă mulţumesc din suflet!

Jeni

Să ne rugăm pentru surorile noastre Margareta şi Mirela cu probleme de sănătate şi emoţionale şi pentru o tânără mămică cu o sarcină cu probleme.

Sora Mirela Voican solicită rugăciunea noastră pentru starea sănătăţii ei.

Emilia Dinescu

De vreo şapte ani am escare la şezut, şi nu se vindecă. Rog să mă susţineţi în rugăciune!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Tu auzi rugăciunile celor ce suferă, Doamne! Le întăreşti inima, Îţi pleci urechea spre ei,”

(Psalmii 10:17)

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Dragotă Ionuţ Cosmin

Tânăr, 36 ani, 1,75 m, 70 kg. doresc să mă ajute doamne şi domnişoare cu haine, încălţăminte, bani şi alimente. Nu pot trăi doar cu 500 RON pe lună. Pot fi contactat la 0745-898368. Sunt disponibil non-stop, inclusiv pe whatsapp. Nu răspund la număr privat!

Ana

Vând căruţ electric pentru persoane cu handicap, model Permobil C400, şezutul se ridică şi se coboară după preferinţă, spătarul se înclină, încărcător, preţ 4500 lei, negociabil, detalii la telefon 0770-656816

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 31 de ani, fac masaj anticelulitic şi de relaxare, la mine acasă. 30 min / 30 lei. Pot să fac masaj şi acasă la doritor, dacă doritorul este din oraşul Sibiu, tariful fiind de 60 lei pentru 30 min (negociabil). Caut şi un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Valeria Fencea

*Mă numesc Valeria Fencea ŞI DORESC TUTUROR CARE IUBESC POEZIA ŞI NU-ŞI PERMIT SĂ CUMPERE CĂRŢI SĂ OFER GRATUIT VOLUMELE DE POEZII *CARFUSELUL CUVINTELOR* ŞI *PRIN TIMP ŞI ANOTIMP LA MARE*. DORITORII MĂ POT CONTACTA PE MESSENGER SAU FACEBOOK VALERIA FENCEA. VĂ AŞTEPT!*

Asociaţia EUROFED

Cursuri de calificare/specializare gratuite

Asociaţia EUROFED oferă cursuri de formare profesională gratuite persoanelor angajate, cu vârsta cuprinsă între 25-65 ani şi au domiciliul/reşedinţa în una dintre cele 7 regiuni mai puţin dezvoltate din România. Pentru formarea profesională a angajaţilor, oferta noastră cuprinde:

*-**Asistent personal profesionist**, Lucrător în comerţ,, Comerciant – Vânzător mărfuri alimentare, Patiser, Pizzar, Casier, Competenţe antreprenoriale, Competenţe digitale, Competenţe de comunicare în limba engeleză, Competenţe de comunicare în limba română.*

Pentru informaţii suplimentare, vă rugăm să ne contactati pe email: comunicare@eurofed.ro sau telefonic la numărul 0763-361282.

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

Persoanele cu handicap accentuat sau grav vor putea fi reevaluate periodic la domiciliu

Lavinia Elena Niculicea

Camera Deputaților a adoptat miercuri, 3 Feb. 2021, propunerea legislativă care prevede ca persoanele cu handicap grav să fie reevaluate periodic la domiciliu, fără a se mai deplasa la comisia de evaluare, așa cum stipula legea până acum.

S-au înregistrat 280 de voturi „pentru" şi o abținere.

Deputata PNL Mara Calista, una dintre susținătoarele proiectului, a precizat că evaluarea se va face la domiciliul bolnavului, la cererea acestuia sau a reprezentantului legal. Comisia de evaluare se deplasează la domiciliul persoanei după o prealabilă programare şi informare a acesteia cu privire la data şi ora efectuării evaluării periodice.

„Nu de puține ori am văzut şi ştim situații în care persoane cu dizabilități încadrate în grad de handicap accentuat sau grav au fost puse pe drumuri, au fost aduse cu tărgile, personal, numai să se reînnoiască acele certificate care nu erau acordate cu titlu definitiv. Este vorba doar despre posibilitatea pentru acele persoane care sunt încadrate în grad accentuat sau grav să poată fi evaluate la domiciliu de către comisia de evaluare, pe baza unei programări anterioare, pentru a nu mai pune aceste persoane şi aşa greu încercate în nişte situații şi mai sensibile", a declarat Mara Calista.

Sursa citată a adaugat că, alături de colegii de la Comisia de Muncă, a adoptat această inițiativă pentru completarea art. 87 din Legea nr. 448/2006 privind protecția şi promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, pentru care le mulțumeşte colegilor deputați care au votat pentru adoptarea ei.

„Legea nr. 448/2006 privind protecția şi promovarea persoanelor cu handicap a creat un cadru legal destul de adecvat pentru protecția şi sprijinul persoanelor aflate în dificultate şi în risc real de excluziune socială. Chiar dacă în decursul timpului legea a suferit numeroase modificări şi completări, aceasta a menținut unele prevederi care nu sunt în spiritul protecției şi promovării drepturilor persoanelor cu handicap accentuat şi grav.

De pildă, chiar dacă legea distinge între mai multe tipuri de handicap, în funcție de complexitatea acestora şi de afectarea persoanelor după cum urmează uşor, mediu, accentuat şi grav", legea nu prevede, în mod corespunzător, un tratament de protecție a persoanelor încadrate în grad de handicap accentuat şi grav, atunci când vine vorba despre reevaluările periodice. (…) Legiuitorul a pierdut din vedere faptul că persoanele cu handicap accentuat şi grav se pot deplasa cu greutate sau nu se pot deplasa la reevaluările periodice, tocmai pentru că suferă de un handicap accentuat sau grav! Art. 87 intră în contradicției chiar cu prevederile art. 6 unde se stipulează clar că „evaluare şi reevaluare prin examinarea la domiciliu a persoanelor nedeplasabile de către membrii comisiei de evaluare, la un interval de 2 ani." Ori, acest articol a fost interpretat doar în sensul că prin persoane nedeplasabile se înțeleg persoanele cu handicap locomotor, excluzându-se persoanele cu alte tipuri de handicap grav sau accentuat care intră tot în categoria „nedeplasabil: handicap psihic, handicap de vedere etc.", se arată în expunerea de motive a actului normativ.

Potrivit expunerii de motive menționate mai sus, în imposibilitatea deplasării persoanei cu handicap accentuat sau grav, aceasta poate pierde drepturile conferite prin aceeaşi lege. Mai mult, din punct de vedere birocratic, comisiile de evaluare sunt suprasolicitate cu mii de dosare de handicap, în cea mai mare parte uşor si mediu, ceea ce obligă persoanele cu cu handicap accentuat sau grav să aştepte şi zile întregi la cozile formate la comisiile de evaluare.

Propunerea legislativă, adoptată miercuri, are scopul de a restabili spiritul Legii nr. 448/2006, în care persoanele încadrate în grad de handicap accentuat şi grav trebuie tratate în mod corespunzător şi protejate.

Deputata UDMR Csép Éva-Andrea a subliniat că este vorba despre o modificare importantă.

„Din anul 2012 deja s-a modificat legea, şi acele persoane care au handicap ireversibil acelea au o permanență deja pe certificatele acestea, aşa că vorbim doar de acele cazuri în care trebuie şi necesită gradul de handicap o reevaluare periodică, şi aici se deplasează acasă doar pentru cazurile cu handicap grav, restul se duc în fața comisiei, în unitățile sanitare, care sunt la îndemâna contribuabililor", a explicat Csép Éva-Andrea.

-sfârşit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/persoanele-cu-handicap-accentuat-sau-grav-vor-putea-fi-reevaluate-periodic-la-domiciliu/
Preluat cu permisiune

Am supravietuit unui AVC

-ultima parte-

de Ron Smith

O să mă mai fac bine?"

Prima mea noapte la secția de readaptare a fost terifiantă. Singur împreună cu gândurile mele, aveam sentimentul că nu mai aparțineam de rasa umană. Creierul meu nu mai înceta să-și amintească de evenimente foarte îndepărtate din trecut. Am dormit în reprise scurte și am plâns deseori în timpul acelei nopți. Totuși, amintirile simțeam că erau elementul care mă lega de persoana care eram în trecut. Ele acționau ca o metaforă care mă ajutau să înțeleg noua mea situație de "a fi". O parte a creierului meu era afectată, dar celelalte părți păreau că funcționează pentru a putea compensa ceea ce era pierdut.

Și din fericire Pat nu mă lăsa să-mi plâng prea mult de milă. Personalul medical nu tolera nici acesta vreun semn de descurajare din partea mea. Pe parcursul săpămânilor următoare, deplasându-mă pe culoare în fotoliul rulant, am descoperit un cor de voci cântând o melodie a vindecării. Am auzit de mai puține ori mânia și iritația ieșind de pe buzele altor pacienți, ca de la mine personal.

În prima zi, am avut prima ședință la sala de sport. "Știți cum să găsiți sala?" m-a întrebat o infirmieră. Acela a fost momentul în care am realizat că ea se aștepta să mă deplasez singur, până acolo în fotoliul rulant. Mult noroc, mi-am spus în sinea mea. Eu nu eram în stare să mișc fotoliul nici măcar în linie dreaptă. Brațul meu drept atârna, inert pe genunchi și când încercam să mișc roata cu mâna stângă, mă învârteam în cerc.

"Lăsați piciorul stâng jos pe podea și împingeți", m-a sfătuit o infirmieră. Am încercat și am reușit să parcurg câțiva metri, înainte de a vira la dreapta și a mă lovi de un perete. "Perseverați", mi-a strigat ea de departe.

Am repetat mișcarea înainte și m-am lovit de alt perete, dar din fericire am început să avansez spre destinație, lovindu-mă pe culoar, când de un perete când de altul și m-am bucurat când am evitat să ciocnesc o doamnă în drumul meu. În sfârșit spre marea mea satisfacție, am reușit să intru în linie dreaptă spre sală. "Bănuiesc că tu vrei să ajungi la sala de sport", mi-a strigat Pat din urma mea.

"Da, ești chiar tu? Am întrebat-o. Mulțumesc. Ei așteaptă cam mult de mine.

- Ei vor ca tu să faci cât mai multe lucruri posibil, fără ajutorul nimănui."

Intrând o femeie s-a apropiat de noi.

" Bună ziua, eu sunt Deena, una dintre fizioterapeuții dumneavoastră."

Am apreciat-o din prima secundă când i-am surprins luminița în ochii săi căprui.

Pe parcursul orei care a urmat, ea mi-a prezentat echipamentul. Am lucrat impreună pentru a mă putea scula în picioare, apoi mi-a arătat ce puteam folosi fără să mă rănesc – în principal bicicleta staționară, ganterele și scripetele.

"Două lucruri, a precizat Deena. Să nu uiți niciodată să pui frâna, în timp ce părăsești fotoliul. Dacă uitați, s-ar putea să cădeți în fund. Și nu uitați că repetiția este ceea ce creierul va reține. Acest antrenament va fi ceea ce va reține creierul și ceea ce va forma memoria musculară.

- O să mă mai fac bine? Am murmurat eu.

- Fiecare lucru la timpul său."

Ea a mai adăugat. "Reabilitarea este foarte lentă după un AVC. Trebuie să aveți răbdare."

Pierderi și profituri

Obiectivul "terapiei în oglindă" este de a înșela creierul. O oglindă a fost pusă în apropierea umărului meu drept, iar brațul drept a trebuit să-l ascund la spate. Apoi cu mâna validă, am realizat o mulțime de exerciții simple, privind oglinda pe cât mai atent posibil.

Am mișcat din degete, am strâns pumnul, am întins degetele mâinii stângi. A trebuit să le fac încet, pentru ca creierul meu să poată înregistra fiecare mișcare, pentru aproape jumătate de oră, cu pauze și repetiții. Am fixat oglinda. Mi-am dat seama că a grava mișcările în creier era esențial.

Ceea ce vedeam, desigur era imaginea pe invers. Mă gândeam că privesc mâna dreaptă ce executa aceste mișcări. Nu mâna mea stângă. Creierul meu era astfel înșelat.

Dar era chiar așa? Nu eram prea sigur. Mâna mea dreaptă era încă inertă și ascunsă în spatele oglinzii. Dar eram determinat să accept această mică înșelătorie. Eram convins că acest exercițiu va crea noi canale de comunicare între emisferele creierului meu.

Într-o zi, câteva săptămâni mai târziu, Nicole era așezată în fața mea, când deodată a sărit în picioare și a exclamat că mâna mea bolnavă a imitat mișcările celeilalte. La început, nu am crezut-o, apoi am ridicat brațul meu paralizat, spre marea mea surpriză, l-am balansat în cerc, lovind oglinda care a alunecat pe masă.

Am scos un strigăt de bucurie. Am mișcat brațul pentru prima dată de la ziua în care am avut AVC-ul!!!

Utilizând terapia oglinzii asociată cu meditația – unde eu mă concentram asupra mâinii și încercând să călătoresc prin creierul meu și pe lungimea brațului până la extremitatea degetelor – acum aveam o mare

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

speranță de a putea recăpăta mobilitatea corpului meu în totalitate.

Puțin câte puțin, mi-am recuperat capacitatea de a mișca și partea dreaptă a corpului. Acum eram capabil să stau în picioare fără ajutor. Am început apoi să urc scări la sala de sport ținându-mă de bară. Puteam să pedalez și cincisprezece minute în continuu. Și am ajuns să fiu capabil să merg singur la toaletă.

Desigur eram câte odată morcotitor, mă simțeam vulnerabil, aproape să-mi dea lacrimile. Dar mi-am făcut o promisiune: să rămân pozitiv și vesel pentru a mă recupera cât mai repede și aproape în totalitate, dacă era posibil.

Într-o dimineață din săptămâna de dinaintea Crăciunului, la cinci săptămâni de la AVC, specialistul în recuperare a venit să mă vadă. "Doriți să mergeți acasă pentru Crăciun? M-a întrebat el. Și dacă în această perioadă o să vă simțiți bine, puteți să reveniți înapoi la începutul anului următor, în calitate de pacient ambulatoriu pentru următoarele trei luni."

Eram în același timp bucuros, dar un pic speriat de această idee. "Cine o să se ocupe de mine? Am întrebat.

- Pat. Soția d-voastră? Vă mai amintiți de ea, nu? Mi-a răspuns el surâzând. Noi credem că sunteți pregătit. Pat este de acord să încerce. O să vă dăm toate medicamentele și toate indicațiile pentru asistența de care aveți nevoie – fotoliu rulant, cadrul de mers, tot ceea ce vă poate face casa mai confortabilă."

Sigur, întoarcerea acasă este o alegere bună. Și, în timp ce doctorul se pregătea să plece mi-a zâmbit și ne-a urat "Crăciun Fericit!"

Am petrecut cea mai mare parte a zilei de Crăciun dormind, M-am mișcat cu grijă de-a lungul patului și m-am strecurat în fotoliul rulant, apoi m-am alăturat lui Pam pentru a servi micul dejun. Peste mai puțin de o oră, eram din nou în pat.

Nicole, Iain și Flora au sosit pe 26 decembrie. Imediat ce m-a zărit, nepoțica a ridicat din sprâncene. Ce a pățit bunicul? Ea era mirată de fotoliul rulant. Și puțin speriată, desigur.

"Sunt picioarele mele, am asigurat-o, până ce bunicul va fi mai bine."

Necazul pe care l-am simțit în acel moment mi-a strâns gâtul, am deschis gura, ca și cum aș fi vrut ca tot cartierul să-mi audă urletul de lup solitar aflat singur pe câmp.

În momentul plecării lor a doua zi, Flora mi-a spus: "Papi, te rog să te vindeci repede, te rog."

A trecut un an până ce ea a avut destulă încredere să se apropie de mine și să-mi cuprindă picioarele cu mânuțele ei gingașe. M-a bucurat tare mult în acel moment. Deja atunci mergeam sprijinindu-mă pe un baston.

Între timp, săptămânile mele ca pacient ambulatoriu erau tare monotone, însă beneficiul lor era incalculabil.

Pedalam pe o bicicletă staționară, ridicam picioarele la orizontală, urcam scări, făceam flotări și tracțiuni pentru brațe. Eram în sfârșit capabil să pronunț un cuvânt, fără să se confunde vocalele și consoanele.

Să-mi stăpânesc emoțiile era încă ceva foarte complicat. Plângeam când vedeam scene de sărăcie la televizor. Glumele cele mai slabe și idioate, mă făceau să râd până la lacrimi...

Am aflat că recuperarea în urma unui AVC, nu are nimic liniar sau previzibil, dar că este ilimitată. Vechea credință, după care există o fereastră precisă de recuperare, este pur și simplu falsă, unde se vorbește despre șase luni, un an, doi ani. Ca și marea parte a supraviețuitorilor unui AVC și eu sper o recuperare totală. Dar aceasta nu va însemna neaparat, întoarcerea la persoana care am fost înainte. Recuperarea totală în acest sens, se produce foarte rar. Cu timpul chiar și pentru oamenii sănătoși, la bătrânețe aceștia se schimbă. Este puțin probabil că voi mai deveni bărbatul care am fost înainte de accident, fie că ne referim la partea fizică, intelectuală, sau spirituală. Eu în același timp am câștigat și am pierdut abilități care mă definesc ca persoană. Însă cu ajutorul progreselor care s-au făcut în ultimul timp în ceea ce privește tratamentul și terapia, sunt sigur că voi putea continua să mă repar și să mă reconstruiesc, să fiu capabil de a găsi un loc într-o lume reinventată, să mă simt din nou util și stimat.

-va urma-

Sursa: Selection.ca – 06 - 2019
Trimis: ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Editorial Editorial Editorial Editorial Editorial

continuare din pag. 2

„Documentul european prevede că cerințele de accesibilitate ar trebui introduse în modul cel mai puțin împovărător cu putință pentru operatorii economici și statele membre și că noile tehnologii trebuie să fie accesibile tuturor persoanelor cu dizabilități, iar furnizorii de servicii de sprijin trebuie să aibă abilitățile adecvate care să le permită să răspundă nevoilor lor", se mai arată în comunicat.

Potrivit MMSS, la 31 decembrie 2021, în România erau înregistrate 865.573 de persoane cu dizabilități. Dintre acestea, 848.966 de persoane, reprezentând un procent de 98,09 %, se află în îngrijirea familiilor și/sau trăiesc independent.

-sfârșit-

SURSA: https://jurnal-social.ro/guvernul-a-aprobat-transpunerea-in-legislatia-interna-a-cerintelor-europene-de-accesibilitate-aplicabile-produselor-si-serviciilor/
Preluat cu permisiune

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în IULIE 2022!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 51 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Georgian

Bună, mă numesc Georgian, am 49 de ani, am 1,68 m înălțime, 76 de kg, sunt adventist, locuiesc în orașul Târgoviște. Doresc să cunosc fete pentru o relație de prietenie sau căsătorie. Mă puteți contacta la numărul de telefon 0732-475765. Rog seriozitate.

Anonimă

Am gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozi- tate. 0747-772184. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 36 ani, blond, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 70 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368 (whatsapp) și 0764-104277. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la număr privat!

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 48 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Ionuț

Bună! Mă numesc Bojin Ionuț Florentin, am 23 de ani, sunt din Caracal, sunt o fire sensibilă, iubitoare, nu am vicii, îmi place să ascult și să vorbesc cu oamenii și aș dori din tot sufletul să îmi găsesc și eu o relație serioasă. 0783-152520 (inclusiv WhatsApp)

Paul

Tânăr, 44 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, cu vârsta cuprinsă între 30-45 ani, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 – Paul.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 34 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.fa- cebook.com/mariannelu.joitoiu

George

Bună! Eu sunt George. Eu sunt brunet, am 1,75 m și am 38 de ani. Sunt o persoană sinceră. Sunt o persoană care îmi place să mă plimb foarte mult și îmi place muzica clasică. Sunt o persoană care îmi place să mă uit la film, mergem la Coresi tot timpul, și aș vrea să cunosc o persoană sinceră care să mă înțeleg așa cum sunt eu. Adresa mea este Strada Zizinului 1446. 0740-848925

Avram Nicușor

Mă numesc Avram Nicușor, am 29 ani. doresc să cunosc o fată Andreea sau Arabela. Fata să fie inimoasă și cu frică de Dumnezeu. Mă puteți contacta la 0772-015418.

Bogdan

Bună, sunt Bogdan, am 40 de ani, caut o fată/ femeie serioasă, cu vârsta între 24 si 39, pentru prietenie / căsătorie. Accept cu copii. Nu caut aventuri. Pot fi găsit la 0773-935741 sau 0730-794549

Ana Maria

Mă numesc Ana Maria, am 27 ani, merg pe 28 (25 mai), am tetrapareză spastică și doresc să cunosc pe cineva pentru prietenie / căsătorie, cu diagnostic asemănător, de vârstă apropiată. Sunt din Constanța și doresc ca și băiatul să fie din județele apropiate. Nu sunt pretențioasă, dar ofer și aștept seriozitate! Mai multe despre mine pe Facebook Ana Maria (fotografia de la profil: stau pe o canapea si sunt îmbrăcată cu o bluză albă cu buline albastre și port o fustă albastră cu buline albe).

Alin

Bună! Mă numesc Alin Bădoi, am 35 ani, locuiesc în com. Poiana Mare, Dolj. Doresc să comunic cu fete cu vârsta cuprinsă între 25-36 ani, să fie serioase și să fie respectoase. Să aibă o dizabilitate ușoară. Nu răspund la beep și numere private. În schimb răspund de luni până duminică între orele 10 și 22 la numerele 0762-838531 și 0784-385740

Anonimă

Bună! Am 51 de ani, 1,63 m., sunt sinceră, serioasă și caut pe cineva serios cu vârsta 46-56 ani, să nu fi fost căsătorit niciodată, blond, înalt, să aibă locuință proprie și să fie serios. 0746-726523

Marius

Bună, mă numesc MARIUS, am 42 de ani, sunt din Prahova, am o dizabilitate din naștere, dar asta nu mă împiedică să mă port și să gândesc ca un om normal. Vreau să socializez cu o fată singură, ce are principii sănătoase despre viață, fără fițe etc. și poate pe viitor legăm o relație frumoasă și ceva mai mult! Mă puteți găsi la tel. 0720-645724 și WhatsApp

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 44 ani, am gr. 2 și am două pensii. Sunt din Prahova și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu vârsta 39 – 48 ani. Să fie serioasă. Poate să aibă și un copil. Pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0729-360845.

Nelu

Mă numesc Nelu, am 44 de ani. Am gr. 2. Vreau să îmi găsesc jumătatea, să fie serioasă, cum sunt și eu. Pentru prietenie / căsătorie. Să aibă între 40-47 ani. Pot fi sunat la 0770-718406.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

Mai rea ca... moartea (2)

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Am văzut că cea mai prăbuşită stare umană e lipsa de sens, când ne deprindem să facem lucruri iraționale: să fumăm, să bem, să furăm, să ne certăm, să invidiem, să urâm. Lista este copioasă în ce privește actele „mărețe” ale goliciunii minții fără... minte. Dar cea mai detestabilă este așa numita viață de creștin, dar care nu se verifică în realitatea spirituală a închinării la Dumnezeu. Mimezi că Îl recunoști, vorbești despre El, mergi la biserică uneori pentru a-ți confirma imaginea de adept al Creatorului, dar, în realitate ești departe de a fi creștin autentic. Gesturile incriminate pe care le face un om fără Dumnezeu le face și un creștin figurant, pe care faptele îl contestă în afirmația lui că se închină lui Dumnezeu.

Întrebarea de bun simț și de căutare disperată de a ieși din această trăire falsă este cum scăpăm de starea mai rea ca... moartea?

Sunt câteva elemente vitale în a face drum către o viață cu sens şi cu bucuria trăirii ei.

a. În primul rând să lăsăm vocea autocontestării noastre să se audă cât mai clar, sau mai direct: să lăsăm conștiința să ne spună cât de greșiți suntem și cât de duplicitari.

b. Să scăpăm de anturajul care ne întărește deprinderile către rău și falsitate

c. Să ne înconjurăm cu oameni curați la suflet, morali, spirituali şi să ne facem prieteni dintre cei care trăiesc şi spun adevărul

d. Să ne preocupe lucrurile veşnice, din realitatea pe care o promovează singura Carte în stare să ne schimbe, Biblia şi să ne facem o pasiune din a scoate zilnic din ea, apa vie pentru suflet

e. Să dialogăm zilnic cu Cel pe care L-am neglijat atâta timp, pe Creatorul şi Salvatorul oricui care vine la El şi să ni-L facem Prietenul Cel mai preferat

f. Să dezvoltăm realitatea vieții schimbate și să dorim să fim agenți de schimbare pentru cei din jur, care se confruntă cu goliciunea vieții

g. Să trăim zi de zi pentru lucrurile care nu se degradează (dragostea, bucuria, pacea, credința, speranța, bunătatea, prietenia curată...)

Rezultatul? O viață deplină, cu pace în suflet și cu garanția că nu ne vom pierde niciodată, pentru că vom fi în mâna Celui care a biruit moartea! Așa arată o viață cu sens!

-va urma-

.....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este.....

continuare din pag. 3

lia, profesorii. El spune că unul dintre mentori i-a fost Mihaela Cernea, profesoara lui de canto de la școala „Crina Mardare”, care pe lângă faptul că l-a învățat multe lucruri frumoase în ceea ce privește tehnica vocală, este un om deosebit și un prieten pe măsură. Un alt om a fost Cheloo, mentorul grupei din care a făcut el parte la X Factor, care nu l-a privit cu milă și compasiune, ci cu respect și care i-a dat sfaturi sau observații, fără ocolișuri sau părtinire.

El consideră că, în ciuda obstacolelor, viața e frumoasă și trebuie apreciată așa cum e, să te bucuri de fiecare clipă, găsind mereu ceva care să te motiveze și să te inspire.

„Viața e frumoasă și plină de provocări care mai de care mai interesante. Trăiesc fiecare clipă și încerc să nu mă plictisesc niciodată. Știu că în fiecare zi am ceva de oferit și ceva de primit, și asta mă motivează cel mai tare să fiu, să știu, să vreau, să pot”, mai spune Ioan.

Printre planurile sale de viitor se numără realizarea unui album de debut, faptul de a se implica mai mult în viața socială a persoanelor cu dizabilități și de a încerca pe cât posibil să schimbe ceva în ceea ce privește accesibilizarea României.

„În trecut aveam un radio pe internet. Și la fiecare final de emisie spuneam asta: Fiți buni și fiți nebuni. Și dacă dragoste nu e, facem să fie”, transmite Ioan Man.

Dacă doriți să aflați mai multe despre activitatea lui Ioan Man, accesați pagina sa de Facebook: https://www.facebook.com/IoanMan

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/ioan-man-in-fiecare-zi-am-ceva-de-oferit-si-ceva-de-primit-si-asta-ma-motiveaza-cel-mai-tare-sa-fiu-sa-stiu-sa-vreau-sa-pot/
Preluat cu permisiune

„Nu ceea ce ai în buzunare
te face valoros,
ci ceea ce ai în suflet”

AVEM NEVOIE DOAR DE DUMNEZEU

Pentru a învăța să fim mai buni
Pentru a trece zâmbind prin furtuni
Pentru a depăși orice obstacol și greu
Avem nevoie doar de Dumnezeu.

Pentru a trăi zi de zi orice încercare
Să o știm privi ca pe o binecuvântare
Din căderi să te ridici mereu, mereu
Avem nevoie doar de Dumnezeu

Chiar dacă adesea spui că nu mai poți
Și ai impresia că ești strivit de toți
Să fim învingători pe drumul greu
Avem nevoie doar de Dumnezeu.

Când singurătatea nopții te apasă
ȘI spui că viața ta nu e frumoasă.
Să crezi mereu în sufletul tău
Avem nevoie doar de Dumnezeu.

Valeria Fencea
Clutelec - Bihor

„Nu uita să te rogi în fiecare zi,
pentru că nici Dumnezeu nu uită
să te trezească în fiecare dimineață.”

ÎMPREUNĂ